

АННА ИГНАТОВА



5

ПИТАТЕЛЬНЫХ БЛЮД

Авторский сборник рецептов от нутрициолога. Три завтрака, обед и перекус. Простые блюда, после которых сытость держится надолго.

АВТОРСКИЙ СБОРНИК

ПОЧЕМУ ТАРЕЛКА РЕШАЕТ БОЛЬШЕ, ЧЕМ КАЖЕТСЯ

То, что лежит на тарелке, задаёт тон всему дню: уровню энергии, аппетиту, тяге к сладкому ближе к вечеру. Я собрала пять блюд, которые сама готовлю дома: три завтрака, обед и перекус. Сытость держится на четырёх вещах, и я стараюсь собирать их на одной тарелке.

БЕЛОК

яйца, рыба, творог, йогурт. Даёт сытость и строительный материал для тела.

ЖИРЫ

орехи, масло, сыр, тахини. Замедляют усвоение и помогают усвоить витамины.

МЕДЛЕННЫЕ УГЛЕВОДЫ

крупы, батат, бобовые, цельнозерновой хлеб. Отдают энергию постепенно, без резких скачков сахара.

КЛЕТЧАТКА

овощи, ягоды, фрукты, зелень. Кормит микробиом и продлевает сытость.

В ЭТОМ СБОРНИКЕ

01	Овсянка с чиа, льном и голубикой	ЗАВТРАК	3
02	Яйца всмятку, тунец и хрустящий огурец	ЗАВТРАК	4
03	Нежный скрэмбл с каперсами и сыром	ЗАВТРАК	5
04	Батат с кремом из тахини и вялеными томатами	ОБЕД	6
05	Печёные яблоки с грецким орехом	ПЕРЕКУС	7

Пищевая ценность в рецептах рассчитана примерно, по базе USDA. Точные цифры зависят от продуктов и размера порции.

ОВСЯНКА С ЧИА, ЛЬНОМ И ГОЛУБИКОЙ

15 минут

1 порция

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Чиа и лён дают клетчатку и омега-3 жиры, овёс медленные углеводы, а зелёный банан резистентный крахмал, которым питаются полезные бактерии кишечника.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 40 г овсяных хлопьев
- 200 мл безлактозного молока
- 1 ст. л. семян чиа
- 1 ст. л. молотого льна
- 1 зелёный банан
- горсть голубики

КАК ГОТОВИТЬ

- 1 Вскипятите безлактозное молоко.
- 2 Всыпьте хлопья в кипящее молоко и варите на слабом огне 5-7 минут, помешивая.
- 3 Когда каша готова, добавьте молотый лён и перемешайте.
- 4 В самом конце добавьте семена чиа и оставьте на 5 минут, чтобы они набухли.
- 5 Разомните зелёный банан вилкой и выложите на дно тарелки.
- 6 Сверху выложите овсянку и украсьте голубикой.

СОВЕТ

Берите именно зелёный банан: в спелом крахмал уже превратился в сахар.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ≈ НА 1 ПОРЦИЮ

495
ККАЛ

16
БЕЛКИ, Г

15
ЖИРЫ, Г

80
УГЛЕВОДЫ, Г

15
КЛЕТЧАТКА, Г

Омега-3 чиа и лён, около 3,5 г

Клетчатка овёс, чиа, лён, банан

Магний овёс, чиа

Резистентный крахмал зелёный банан

Калий банан

Кальций молоко, чиа

Витамины B2 и B12 молоко

Витамин B6 банан

Антоцианы голубика

ЯЙЦА ВСМЯТКУ, ТУНЕЦ И ХРУСТЯЩИЙ ОГУРЕЦ

10 минут

1 порция

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Больше 30 г белка без единой сковородки.
Белковый завтрак помогает дольше не думать о перекусах.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 яйца
- 80 г тунца в собственном соку
- 1 огурец
- 30 г твёрдого сыра
- паприка, соль, чёрный перец
- по желанию ложка оливкового масла

КАК ГОТОВИТЬ

- Опустите яйца в кипящую воду и варите ровно 6,5 минуты.
- Переложите в холодную воду на минуту и очистите.
- Огурец нарежьте брусками, сыр кубиками, тунец разберите вилкой.
- Разрежьте яйца пополам, посыпьте паприкой и соберите всё на тарелке.

СОВЕТ

Сварите яйца с вечера: утром останется только собрать тарелку.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ≈ НА 1 ПОРЦИЮ

445
ККАЛ

48
БЕЛКИ, Г

24
ЖИРЫ, Г

9
УГЛЕВОДЫ, Г

1
КЛЕТЧАТКА, Г

Белок около 48 г

Витамин B12 яйца, тунец

Витамин D желтки, тунец

Селен тунец, яйца

Холин желтки

Кальций сыр

Омега-3 DHA тунец, немного

Витамин K огурец

НЕЖНЫЙ СКРЭМБЛ С КАПЕРСАМИ И СЫРОМ

7 минут

1 порция

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Яйца и творог вместе дают много белка, а слабый огонь сохраняет нежную текстуру. Каперсы добавляют яркий вкус без сахара и соусов.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 3 яйца
- 100 г творога
- 1 ч. л. сливочного или топленого масла
- 1 ст. л. каперсов
- 30 г твёрдого сыра
- горсть грецких орехов
- соль, перец

КАК ГОТОВИТЬ

- 1 Взбейте яйца вилкой со щепоткой соли.
- 2 Растопите масло на слабом огне и влейте яйца.
- 3 Сразу добавьте творог и аккуратно перемешайте.
- 4 Медленно ведите лопаткой от краёв к центру, пока не получатся мягкие кремовые хлопья.
- 5 Снимите с огня чуть раньше, чем кажется: яйца дойдут сами.
- 6 Выложите на тарелку с грецкими орехами, сверху каперсы и тонкие пластинки сыра.

СОВЕТ

Берите творог 5-9%: с ним скрэмбл получается особенно кремовым.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ≈ НА 1 ПОРЦИЮ

580
ККАЛ

46
БЕЛКИ, Г

41
ЖИРЫ, Г

6
УГЛЕВОДЫ, Г

1
КЛЕТЧАТКА, Г

Белок яйца и творог, около 46 г

Кальций творог, сыр

Витамин B12 яйца, творог

Холин желтки

Омега-3 грецкие орехи

Витамин A желтки, масло

Витамин D желтки

Селен яйца

БАТАТ С КРЕМОМ ИЗ ТАХИНИ И ВЯЛЕНЫМИ ТОМАТАМИ

40 минут

1 порция

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Сложные углеводы батата и жиры кунжута дают ровную энергию на несколько часов, без резкого голода после обеда.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 1 небольшой батат
- 2 ст. л. тахини
- сок ½ лимона
- 2-3 ст. л. тёплой воды
- ½ зубчика чеснока
- 3-4 вяленых томата
- соль
- по желанию 1-2 яйца пашот

КАК ГОТОВИТЬ

- 1 Разрежьте батат вдоль и запекайте срезом вниз при 200 °C 30-35 минут.
- 2 Смешайте тахини, лимонный сок, тёртый чеснок и соль.
- 3 Разведите соус водой до густоты сметаны.
- 4 Полейте горячий батат соусом и выложите сверху нарезанные томаты.

СОВЕТ

Запеките батат с вечера, утром только разогрейте. Яйцо пашот добавит белка.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ≈ НА 1 ПОРЦИЮ, БЕЗ ЯЙЦА ПАШОТ

345

ККАЛ

10

БЕЛКИ, Г

17

ЖИРЫ, Г

44

УГЛЕВОДЫ, Г

9

КЛЕТЧАТКА, Г

Витамин А бета-каротин батата, больше суточной нормы

Калий батат

Кальций и железо тахини

Магний и медь кунжут

Витамин С лимон, батат

Ликопин вяленые томаты

Клетчатка батат, кунжут

ПЕЧЁНЫЕ ЯБЛОКИ С ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

25 минут

2 порции

ПОЧЕМУ ЭТО РАБОТАЕТ

Печёное яблоко мягко для пищеварения, а пектин из него становится едой для полезных бактерий кишечника.



ИНГРЕДИЕНТЫ

- 2 кисло-сладких яблока
- 2 ст. л. грецких орехов
- ½ ч. л. корицы
- 4 ст. л. творога или греческого йогурта
- по желанию 1 ч. л. мёда

КАК ГОТОВИТЬ

- 1 Разогрейте духовку до 180 °C.
- 2 Разрежьте яблоки пополам и удалите сердцевину.
- 3 Посыпьте корицей и запекайте 15-20 минут до мягкости.
- 4 Подавайте тёплыми с творогом или йогуртом, сверху грецкие орехи.

СОВЕТ

С творогом это уже не десерт, а сытный перекус с белком.

ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ≈ НА 1 ПОРЦИЮ

220
ККАЛ

10
БЕЛКИ, Г

9
ЖИРЫ, Г

27
УГЛЕВОДЫ, Г

5
КЛЕТЧАТКА, Г

Пектин яблоки

Полифенолы яблоко, корица

Омега-3 грецкие орехи

Кальций творог

Белок творог

Витамин С яблоки

ЧТО ДАЛЬШЕ

ХОТИТЕ РАЗОБРАТЬСЯ ГЛУБЖЕ?

Пять блюд это только начало. Если хочется понять, как питаться под ваше тело, ваши анализы и ваш ритм жизни, я рядом.

TELEGRAM-КАНАЛ

Делюсь тем, что знаю о питании и теле.

t.me/anniaignatova_tg

ПОДПИСАТЬСЯ →

ОСОЗНАННОЕ ПИТАНИЕ

Месяц в закрытой группе: белки, жиры, углеводы, выбор продуктов и правильное приготовление.

[заполнить анкету](#)

ЗАПИСАТЬСЯ →

ЛИЧНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

Индивидуальный план на основе анализов и ваших целей. Приём строго по предварительной записи.

instagram.com/annia.ignatova

ЗАПИСАТЬСЯ →



АННА ИГНАТОВА
сертифицированный нутрициолог